

SELA*NEWS 3*18

*Stiftung für Seelsorge, christliche Lebensberatung und Ausbildung



Abgrundtiefe Hoffnung

Text **Pfr Teddy Probst**



Es begann nicht gut. Der mittelalterliche Krimi, den die Schauspieler aufführten, hätte genügend Stoff für einen sonntäglichen Tatort gegeben.

Alles drehte sich um Graf Rickbert, der im eigenen Schloss vergiftet wurde. Keine Spuren von Überfall oder Einbruch waren zu finden. Es musste sich um ein Beziehungsdelikt handeln. Doch wer war der Täter? In Frage kamen nur die Gräfin und ihre Dienerin. Die vorbildliche, ehrliche und fromme Helmburgis sollte ihren Mann umgebracht haben? Obschon sie so manchen Grund dazu gehabt hätte...; nein, das konnte nicht sein! Der Dienerin Detta traute man die Tat schon eher zu. Aber warum sollte sie das tun? Sie war ja die Geliebte des Grafen! Sie genoss seine Aufmerksamkeiten und seine Annäherungen, das wussten alle.

Wenn im Mittelalter die Rechtsprechung am Ende war, dann wurde ein Gottesurteil gesucht. Helmburgis musste, durch das Feuer gehen. Dass sie ohne Brandmal auf der anderen Seite wieder herauskam, wurde als Unschuld gedeutet. Aber am folgenden Tag,

als Detta ihre Gräfin kämpte, entdeckte sie ein kleines Brandmal... und freute sich.

Der Richter verfügte ein neues Gottesurteil. Die beiden Frauen wurden auf einen offenen Wagen gesetzt, der von zwei starken, wilden Pferden gezogen werden sollte. Mit Lärm und Peitschenhieben wurden die Pferde angetrieben. Die Pferde galoppierten querfeldein, über Stock und Stein. Wer runterfällt ist schuldig!

Da gingen der Helmburgis die Augen auf. Die Pferde wurden langsamer, hielten an. Helmburgis sagte zu ihrer Dienerin: «Da sah ich alles. Ich sah mein geheimstes Wesen, das ich noch nie zu sehen gewagt. Ich sah in meiner Frömmigkeit den Hochmut, in meiner Liebe die Selbstsucht, in meiner Demut die Lust, in meiner Geduld die Widersetzlichkeit, in meinem Lobgesang die Lüge, in meiner Treue den Eigensinn, in meinem Gebet den Trotz. Nun kenne ich mich ganz. Es ist entsetzlich, sich ganz zu kennen. Oder kenne ich mich noch immer nicht bis auf den Grund?» Beide blieben oben, unverletzt und überlebten. Das Gericht schloss den Fall ab.

Was gibts Neues?

Text Pfr Teddy Probst



Veränderungen

Im Frühling dieses Jahres ergaben sich auf einmal unterschiedliche persönliche und berufliche Entwicklungen im Sela Team, welche die Sela vor eine unerwartete Herausforderung stellten: Verena Rolli fand eine leitende Stelle in ihrem Beruf in einer Klinik, Verena Müller sagte Ja zu einer Sozialdiakoniestelle in einer Kirchgemeinde und Hans-Ruedi Hauser entschied sich für eine neue berufliche Herausforderung. Anstelle des Weiteraufbaus der Sela mit einem gut funktionierenden Team, stand vor uns die Frage «Wie weiter?» Für die gute gemeinsame Zeit in der Sela und für ihre Arbeit danken wir den drei Weiterziehenden ganz herzlich!

Meet&More für Singles

Leider wurde in den letzten Monaten das zarte Pflänzchen etwas schlapp. Die Teilnahme ging zurück und das vom Stiftungsrat bewilligte Projektgeld war aufgebraucht. Im September findet das letzte Treffen statt. Vielleicht gibt es später in einer anderen Form ein neues Angebot.

Die Finanzen!

Wie Sie beim Öffnen der Post bemerkt haben, hüllten wir die Sela News in einen Spendenaufruf ein. Unsere Finanzen sind in Schiefelage geraten. Durch den Wechsel im Team ist eine finanzielle Baisse entstanden. Wir sind tatsächlich auf Zuwendungen und Spenden angewiesen. Wir danken Ihnen herzlich für jeden Beitrag!

Gerne laden wir Sie ein, im Förderkreis der Sela mitzumachen. Letzte Woche fand das zweite Treffen des Förderkreises statt, an dem wir miteinander assen, über «Höhenflüge und Scheitern und was daraus werden kann» nachdachten und ersthaft über die Entwicklungen in der Sela austauschten.

Neue Personen im Beraterteam

Die Stellenausschreibung führte zu einem beachtlichen Rücklauf von qualifizierten Bewerbungen. Der Stiftungsrat entschied sich auf den 1. Oktober 2018 zwei Personen neu als Beratende anzustellen: Andrea Schweiher und Beat Reichenbach. Wir freuen uns sehr über die neue Zusammenarbeit und heissen die beiden in der Sela herzlich willkommen! Sie stellen sich gleich nachfolgend selber vor.

Kurse, Lesezirkel und Gesprächsgruppen

Diesen Sela News liegt das neue Angebot an Kursen, Lesezirkel und Gesprächsgruppen bei. Die aktuellsten Informationen erhalten Sie auf der Sela Homepage.

«Muss es Kritik sein?»

Abend der offenen Türe 2018

Am Freitag, 9. November 2018 öffnen wir wiederum die Türen der Beratungsstelle für alle Interessierten und Freunde der Sela! Gerne heissen wir Sie willkommen! Das Thema ist recht ernst: «Muss es Kritik sein?» Die Kurzreferate befassen sich mit folgenden Themen:

- **«Kritik von oben, Kritik nach unten – wie sage ich es meinem Chef und meinem Kind?»**
Alexander Haus
- **«Kritik zwischen Macht und Ohnmacht»**
Teddy Probst
- **«Kritik als Chance – Warum sie weh tut und uns trotzdem weiterbringt»**
Beat Reichenbach
- **«Selbstkritik – über destruktive und aufbauende Gedanken über uns»**
Andrea Schweiher
- **«Gibt es im Traum Kritik?»**
Susanne Ziegler

Dazwischen offerieren wir Ihnen einen Apéro und freuen uns auf die Begegnungen.

Den Schritt in die Praxis vollziehen

Text Andrea Schweiher



Mein Name ist Andrea Schweiher, ich bin verheiratet, 40 Jahre alt, reise und tanze gerne, schätze interessante Gespräche und freue mich sehr, als Coach und Beraterin in der Sela einzusteigen.

Nach meiner Ausbildung als Hochbauzeichnerin arbeitete ich mehrere Jahre auf dem Beruf. Als ich mich für ein Weiterstudium interessierte, wurde mir klar, dass mein Weg

nicht in der Architekturbranche weitergehen wird. Gott hatte noch andere Pläne und ich absolvierte den Studiengang Bachelor of Arts and Christian Education. In der Zeit als Predigerin einer Gemeinde in der Romandie, lernte ich das Gemeindeleben in einer anderen Kultur und Sprache kennen. Mich in einer andern Kultur zurechtzufinden, erlebte ich als einen intensiven und bis heute bereichernden Prozess.

«ALS COACH UND BERATERIN NEHME ICH MIR GERNE ZEIT, SIE IN IHREN FRAGEN ZU SICH SELBER, IHRER LEBENSSITUATION, IHREN ERFAHRUNGEN IN DER ARBEITSWELT SOWIE IHREN GLAUBENSERFAHRUNGEN ZU UNTERSTÜTZEN.»

Zurück in der Deutschschweiz übernahm ich den Bereich Jugend einer Gemeinde. Während mehreren Jahren hatte ich die Möglichkeit, Teens und Jugendliche in ihren unterschiedlichen Lebensbereichen zu begleiten und sie in ihrer Persönlichkeit zu fördern. Zeitgleich absolvierte ich einen Master-Studiengang in Theologie. Heute arbeite ich als Immobilien-Maklerin in einer sich rasch verändernden Branche. Darin berate und begleite ich Menschen, die aus diversen Gründen eine Liegenschaft kaufen oder verkaufen wollen. Emotionen spielen dabei eine erhebliche Rolle.

Gerne unterstütze und berate ich Personen in ihren Bedürfnissen und Fragen. Dies ist ein Grund, weshalb ich mit der Ausbildung als Coach und Betrieblicher Mentor begonnen habe. In der Sela kann ich nun den Schritt in die Praxis vollziehen. Als Coach und Beraterin nehme ich mir gerne Zeit, Sie in Ihren Fragen zu sich selber, Ihrer Lebenssituation, Ihren Erfahrungen in der Arbeitswelt sowie Ihren Glaubenserfahrungen zu unterstützen und mit Ihnen weitere, neue Schritte zu erarbeiten, damit Sie sich als Person entfalten und für sich passende Ziele und positive, stärkende Beziehungen gestalten können.

«Ich gehe sorgsam mit Menschen um»

Text **Beat Reichenbach**



«ES BERÜHRT MICH, MENSCHEN ZU BEGEGNEN, DIE SICH AUSGELAUGT FÜHLEN, SICH DURCHS LEBEN SCHLEPPEN ODER VON ÄNGSTEN GEPLAGT WERDEN.»

Mein Start in der Sela

Begleitung, Coaching und Beratung, welche echt hilfreich sind und weiterbringen, ist mir ein grosses Anliegen. Die Sela bietet dafür eine absolut praktische Plattform. Ich freue mich, meine Begabungen und Fähigkeiten in diesem Rahmen einsetzen zu dürfen.

Mein Lebensweg – einige Stationen

Ich bin als Kind einer Bergbauernfamilie im Berner Oberland aufgewachsen. Nach einer praktischen Lehre zog es mich zur Theologie und so erlangte ich am Theologischen Seminar St. Chrischona einen Bachelor of Arts. Ich habe in Japan ein Praktikum absolviert und wirkte als Prediger im Gemeindedienst und als Seminar-Assistent im Zentrum Ländli in Oberägeri.

Meine Arbeit

Ich sage manchmal, meine Arbeit sei wie ein Hocker mit drei Beinen: Als erstes arbeite ich teilzeitlich als Sozialdiakon für die Erwachsenen- und Seniorenarbeit in einer reformierten Kirchgemeinde, als zweites betreue ich unsere Kinder, wenn meine Frau in der Schule unterrichtet und als drittes absolviere ich eine seelsorgerliche Ausbildung. Mit der Sela ist es nun ein vierbeiniger Stuhl geworden.

Meine seelsorgerliche Bildung

Aktuell absolviere ich beim Institut für Seelsorgeausbildung (ISA) die Ausbildung zum Pastoraltherapeuten, die ich voraussichtlich 2019 abschliesse. Ich bin von der Ausbildung begeistert und erlebe, dass sie mich fördert und weiterbringt. Schon zuvor hatte ich mir Wissen und Erfahrung im Bereich Seelsorge und Psychologie angeeignet, z.B. im Studium, im Unterwegssein mit Menschen und durch vielfältige Lektüre.

Mein Glaube

Gott ist für mich ein liebevoller Vater, der mich bedingungslos annimmt. Der paulinische Dreiklang von Glaube (Vertrauen), Hoffnung (Perspektive) und Liebe ist mir wichtig.

Meine Hobbys

Ich lese und recherchiere gerne, z.B. im Bereich Psychologie oder Ernährung. Sportliche Betätigung ist mir wichtig und tut einfach gut. Auch nehme ich mir immer wieder Zeit für Wellness.

Meine Familie

Ich wohne mit meiner Frau und unseren beiden Töchtern (6- und 3-jährig) in Aarau. Es ist schön und erfüllt mich immer wieder mit grosser Dankbarkeit, gemeinsam unterwegs sein zu dürfen.

Meine Stärken – eine Auswahl

Ich bin ein guter Zuhörer, möchte Menschen wirklich verstehen und keine oberflächlichen Lösungen anbieten. Ich vermag Erkenntnisse aus der Psychologie ins Leben zu übertragen und so fruchtbar zu machen. Ich bin geradlinig, verlässlich und gehe sorgsam mit Menschen um.

Meine Leidenschaft als Berater bei der Sela

Es berührt mich, Menschen zu begegnen, die sich ausgelaugt fühlen, sich durchs Leben schleppen oder von Ängsten geplagt werden. Manchmal ist es aber auch einfach ein schwieriges Thema, das einen immer wieder herunterzieht und viel Lebenskraft kostet. Hier stehe ich Menschen gerne zur Seite und unterstütze sie dabei, mehr aus ihrem Leben zu machen.

Bewältigung herausfordernder Lebensereignisse: Beispiel Schizophrenie

Text **Alexander Haus**

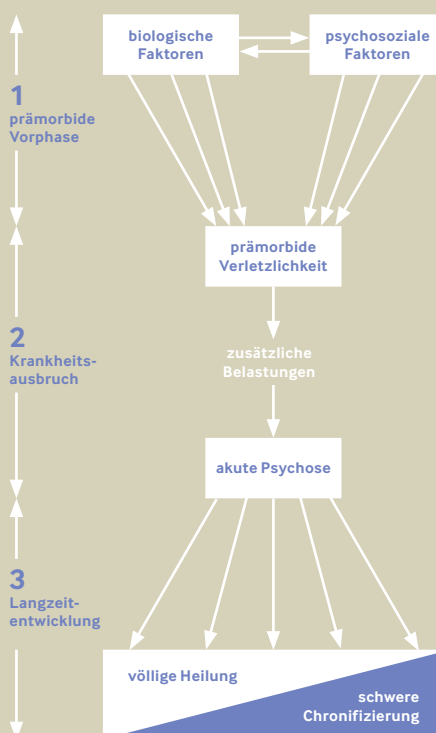


Wie es zur vorliegenden Arbeit kam

Schon zu Beginn meiner Ausbildungszeit beeindruckten mich Patienten welche an einer schizophrenen Erkrankung litten durch ihr Auftreten. Ihre schon fast typische Offenheit und Ehrlichkeit konnte sich auch in meinen Beobachtungen als ihr Markenzeichen etablieren. Die Vorgänge welche zum Ausbruch einer schizophreniformen Erkrankung führen, begannen mich mehr und mehr zu interessieren. Die Aussagen der mir bekannten Lehr- und Studienmittel konnten diese Vorgänge meines Erachtens nicht erschöpfend erklären, was mich dazu veranlasste, eine eigene Forschungsarbeit auf diesem Gebiet zu starten. Die Schlüsse welche aus dieser Arbeit gezogen werden können, decken sich weitestgehend mit – respektive bestätigen die Ergebnisse welche Luc Ciompi in seiner Untersuchung zum Langzeitverlauf psychischer Störungen gezogen hat (1982).

Langzeitverlauf der Schizophrenie in 3 Phasen

nach Ciompi (1982)



Übersicht

Das Arbeiten mit Menschen welche an einer psychischen Krankheit leiden, spricht explizit als erkrankt gelten, dadurch verifiziert, dass diese Patienten eine jeweilige psychiatrische Diagnose erhalten haben, begann für mich im Jahr 2010. Obschon dies nachvollziehbarerweise eine praktische Auseinandersetzung mit den unterschiedlichsten Störungsbildern bedeutete, lagen mir Menschen und ihre Lebens- wie Krankengeschichten welche eine schizophrene Erkrankung aufweisen, von Beginn an nahe. Dies wohl, weil die Betroffenen zu mir oder ich zu ihnen relativ schnell Vertrauen fassen, und eine tragbare Beziehung aufbauen konnte.

Da die Tatsache der Lebens- und Krankheits-situation der Betroffenen jedoch bereits bestand, formte sich in mir die Frage, ob und wie Menschen mit einer solchen Erkrankung sinnvoll damit umgehen, respektive leben können, und: «Wie könnte möglicherweise den bereits erkrankten Personen eine Hilfestellung in ihrer Erkrankung gegeben werden?» Da für mich der gesunde, heile Anteil dieser Menschen in den Vordergrund trat, und ich diesen Aspekt ihres Selbst immer mehr zu schätzen begann, wurde mir wichtig, eine praktische Handhabe zu erarbeiten, um so adäquat wie möglich mit diesen Menschen umgehen und arbeiten zu können. Hier stellt sich nun die Frage, welche Faktoren die Resilienz im Umgang mit dem kritischen Lebensereignis des Psycho-Erlebens fördern können. Da die Sinngebung zu oder an ein Ereignis den erheblichsten und schlussendlich suizidpräventivsten Faktor darstellt, erschien es mir sinnvoll, das Konzept der Psychobiologischen Disposition, sowie den Begriff des Coping – also der Bewältigung, respektive der Bewältigungsstrategie, nach Lazarus und Folkman (1984) zugrunde zu legen.

Psychobiologische Disposition

Pathogenese oder wie Krankheit entsteht, wird unter anderem mittels des multifaktoriellen Modells, des Diathese-Stress-Modells, erklärt. In diesem Zusammenhang wird auch von der Vulnerabilität (lat. vulnerare «verwunden») gesprochen. So bringt ein Mensch unterschiedliche Dispositionen in seine Lebensumgebung mit, welche ihn krank machen oder verletzen können. Es sind dies biologische Faktoren, sprich beispielsweise

«FÜR MICH TRAT DER GESUNDE, HEILE ANTEIL DER MENSCHEN, DIE AN SCHIZOPHRENIE LEIDEN, IN DEN VORDERGRUND.»

eine vererbte Störungsanfälligkeit oder Erbkrankheit. Des Weiteren wird der psychosoziale Faktor angeführt. Hierin wird von der Entwicklung der Persönlichkeit – also zum Beispiel der Resilienz (lat. resilire «abprallen»), ergo Widerstandsfähigkeit der Psyche des Menschen sowie von prägenden Lebensereignissen – welche nicht jederzeit, jedoch meist die soziale Umgebung miteinbeziehen, und oft in der Kindheit oder der Adoleszenz gemacht werden – gesprochen. Aaron Antonovsky postulierte einen salutogenetischen Ansatz (1997), welcher sich an den Fragestellungen wie Gesundheit entsteht oder wie Gesundheit erhalten werden kann, orientiert. Zusammengenommen ergeben die beiden Betrachtungsweisen das folgende Modell, welches auch als die Psychobiologische Disposition bezeichnet wird:



nach Deckart (2016)

Coping und Copingstrategie

Den spezifischen Umgang mit herausfordernden Lebenssituationen, das Coping, wird im nachfolgenden anhand des Modells von Lazarus (1974) beschrieben. Hierin beschreibt der Begriff Coping den Umgang mit übermässig herausfordernden oder belastenden Situationen. Diese zuweilen extremen Lebensereignisse gehen bis hin zu chronischen Erkrankungen. Als Copingstrategie wird der aktive oder passive Umgang mit der Stresssituation beschrieben, also die Art und Weise die den Betroffenen helfen soll, ihren seelischen Druck oder psychischen Stress zu bewältigen.

Ein einer Belastungssituation aktives Gegenübertreten kann von vielfältigen Verhaltensweisen – beginnend zum Beispiel bei Änderungsansätzen im Denken der betroffenen Person ausgehen (Dieterich, 2009). Ein passiver Umgang kann beispielsweise durch ein reines Durchhalten der Situation geschehen. Diese innerpsychischen Vorgehensweisen oder Abläufe können von aussen entweder als Totstellreflex (Schneider, 2010) oder gar – in einem Fall von Missbrauch – fälschlicherweise als nonverbal-passiven Wunsch oder Aufforderung des Opfers zur Fortführung der Handlungen gedeutet werden, welches in den Augen der oder des Tat-Ausführenden die Richtigkeit der Tat bestätigen könnte.

Welche Bewältigungsstrategie erfolgreich ist, hängt unter anderem auch davon ab, ob die betroffene Person eine Möglichkeit zur Veränderung der belastenden Situation erkennen kann. Des weiteren können Copingstrategien als erfolgreich erscheinen, beziehungsweise vordergründig erfolgreich sein, längerfristig jedoch eine wiederholte Anwendung benötigen, da sie entweder ein Verlangen nach anderen Strategien oder Erlebnissen nach sich ziehen oder sich negativ auf die Gesundheit auswirken.

Darüber hinaus ist es offensichtlich, dass in diesen Modellen der Resilienz einer Person grosse Wichtigkeit beizumessen ist. Der Begriff der Resilienz, von Antonovsky als Kohärenz bezeichnet, welches ursprünglich ein Begriff aus der Statik ist, und ausschliesslich im Ingenieurwesen eingesetzt wurde, beschreibt in der Psychologie die psychische Widerstandsfähigkeit und den Umgang mit widrigen Lebensumständen (Haus, 2014; Short/Weinspach, 2007, Welter-Enderlin/Hildenbrand, 2008).

Somit habe ich mich auf die Suche nach den Bewältigungsstrategien im gesunden Anteil von schizophrenen Menschen gemacht, und gefragt, was den Betroffenen in ihrem Leben mit der Krankheit Lebensfreude verleiht. Die Frage kann auch wie folgt gestellt werden: <Was verhilft den Betroffenen zu einem Lebenswert, etwas greifbar Grösserem als es ihr Leid darstellt welches sie zu der Entscheidung führt, angesichts der Herausforderungen eines Lebens mit der Erkrankung überhaupt leben zu wollen oder zu können?>

«DIVERSE NEUERE UNTERSUCHUNGEN WEISEN DARAUFGHIN, DAS COPINGSTRATEGIEN, STRATEGIEN ZUR SINNFINDUNG, SOWIE TRANZENDENZ UND SPIRITUALITÄT UNTERSTÜTZEND WIRKEN.»

Diverse neuere Untersuchungen haben aufgezeigt, dass persönliche Schutzfaktoren oder Ressourcen Menschen darin unterstützen, psychisch gesund zu bleiben oder psychischen, wie allgemeinen, weiteren Belastungen besser standhalten zu können. Unter anderem wird auf die Verfügbarkeit von Copingstrategien, Strategien zur Sinnfindung, sowie auf Transzendenz und Spiritualität hingewiesen. Die Transzendenz wird von Viktor Emil Frankl – der sie als Selbsttranszendenz bezeichnet – als das eigentlich menschliche, das «Wesen der menschlichen Existenz» bezeichnet, da der Mensch schon immer auf ein Gegenüber ausgerichtet sei (2013).

Stabilisierende Faktoren der Persönlichkeit werden unter anderen mit Copingstrategien angeben, sollen im Finden eines persönlichen Sinnes im Leben liegen oder können via eigener Spiritualität und Transzendenz erreicht werden. Das Fehlen einzelner oder mehrerer dieser Faktoren, weist auf ein erhöhtes psychisches Erkrankungsrisiko bei beispielsweise Stress oder dem Erleben kritischer Lebensereignisse hin (Holmes & Rahe, 1967).

Das psychiatrische Störungsbild der Schizophrenie

Das Wort Schizophrenie setzt sich aus den beiden griechischen Begriffen σχιζειν spalten oder zersplittern und φρήν Zwerchfell zusammen. Da das Zwerchfell in der Antike als der Sitz der Seele angesehen wurde, beschrieb der Ausdruck wohl bereits zur vorchristlichen Zeit, dass ein erhebliches Problem in der menschlichen Psyche vorliegen musste.

In die moderne Psychiatrie führte Emil Kraepelin die Störung unter der Bezeichnung Dementia praecox, also vorzeitiges ohne Verstand sein, im Jahre 1896 erstmals ein (1903). Der zusammengesetzte Begriff Schizophrenie begann ab 1908 – auf Initiative von Eugen Bleuler's Gruppe der Schizophrenien – Kraepelins Bezeichnung abzulösen (1908 / 1911). Bleuler postulierte zweierlei Symptomatik, welche jeder schizophreniformen Störung zugrunde liegen. Diese Symptombereiche wurden mit der Zeit erweitert und jeweils in sich weiter differenziert, blieben aber als solche weiter bestehen.

Die Positiv-Symptomatik wird in Halluzinationen – Dinge schmecken, hören, riechen, sehen, fühlen, welche nicht in vivo vorhanden sind, wobei die spezifisch halluzinatorische Symptomatik welche am meisten berichtet wird, das Hören von Stimmen ist – und Wahnvorstellungen – Vorstellungen von Verfolgung oder Verschwörung, die Überzeugung beobachtet oder abgehört werden, geheime

«IST DER MENSCH «AUF DER SUCHE NACH SINN» FÜNDIG GEWORDEN, DANN WIRD ER GLÜCKLICH, ABER AUCH LEIDENSFÄHIG. NUR LEIDEN, DAS OHNE SINN ZU SEIN SCHEINT, FÜHRT ZUR VERZWEIFLUNG.»

Viktor Frankl



Botschaften zu erhalten, eine berühmte Persönlichkeit zu sein oder andere sonderbare oder religiöse Vorstellungen – unterschieden.

Die Negativ-Symptomatik teilt sich in Antriebsarmut – Interessensverlust an jeglichen Aspekten des Lebens, das Erledigen selbst von einfachsten Aufgaben wird verunmöglich – sozialem Rückzug – Interessensverlust an Freunden, oft verbunden mit einem Gefühl der Isolation –, und Konzentrationsmangel – Probleme sich zu erinnern oder sich Neues zu merken.

Ergebnisse und Schlussfolgerung

«Ist der Mensch ,auf der Suche nach Sinn' fündig geworden, dann wird er glücklich. Auf der anderen Seite wird er dann aber auch leidensfähig. Leiden bringt nämlich den Menschen nicht an und für sich zur Verzweiflung. Sondern nur Leiden, das ohne Sinn zu sein scheint, führt zur Verzweiflung.» (Frankl, 1991). In meiner Untersuchung fand ich diese Aussage jederzeit bestätigt. Ohne einen Lebenssinn – also mindestens einer sinnhaf-

ten Sache im eigenen Leben – waren die Patienten nicht glücklich. Oft waren sie apathisch oder aggressiv. Fanden sie aber etwas das ihnen Wert gab, und meistens waren dies nicht neue, vielmehr neu entdeckte Werte, dann lebten sie auf, ja wurden sie glücklich.

Dem Finden, Wiederentdecken und Pflegen von verborgenen Ressourcen kann also eine salutogenetische Wirkung nachgesagt werden. Ersichtlich wird dies beispielsweise aus der von Jesus von Nazareth erzählten Parabel vom Schatz im Acker: «Das Himmelreich gleicht einem Schatz, verborgen im Acker, den ein Mensch fand und verbarg; und in seiner Freude ging er hin und verkaufte alles, was er hatte, und kaufte den Acker.» (Matthäusevangelium 13,44). Auch bei Daniel Defoes' Robinson Crusoe finden wir dies bestätigt, entdeckt Crusoe doch auf der einsamen Insel für ihn vordergründig verborgene Ressourcen, wie auch später einen Gehilfen namens Freitag (2013).

Es zeigte sich, dass der an Schizophrenie erkrankte Mensch nicht durchwegs nur krank sein kann, sondern es bestätigte sich vielmehr dass die geistige Dimension, also die wahrhafte Person, störfähig ist, aber nicht zerstörbar. Was eine Krankheit zerstören kann, ist den psychophysischen Organismus allein (Frankl, 1996). Dieser Resilienzfaktor «Sinn», machte die Probanden aber auch leidensfähig; fähig das Leid ihrer Erkrankung zu tragen. Wie auch Jaspers bestätigt, kann der Geist des Menschen nicht erkranken, doch kann das Leid welches dem Patienten zugefallen ist, gleich einer kranken Muschel welche Perlen hervorbringt, auch «schizophrene Prozesse einzigartige geistige Werke entstehen lassen.» Jaspers führt des Weiteren an dass,

«so wenig an die Krankheit der Muschel denkt, wer sich an der Perle freut, so wenig derjenige, der die für ihn lebensschaffende Kraft von Werken erfährt, an die Schizophrenie, welche vielleicht eine Bedingung ihrer Entstehung war.» (1926). Vielleicht noch einen Schritt weiter geht Saraceno, welcher die psychiatrische Behandlung in einer Klinik zu einer reinen Unterhaltung des Patienten karikiert, welche geboten werde, bis ihm Abhilfe geschaffen werden könne (1995).

Während der Erhebung, an welcher 200 Betroffene teilnahmen, traf ich auf Antworten, welche durchaus als hilfreich und nützlich bezeichnet werden dürfen, wie die Copingstrategien von Humor, dem Ausüben künstlerischer Betätigungen oder dem Genuss von solchen, dem Ausleben einer Religion – sprich dem praktizieren eines Glaubens oder der Beschäftigung mittels Arbeit.

Es konnten aber auch ein Bereich von möglicherweise weniger Sinnvollen Bewältigungsstrategien – gekennzeichnet durch eine innere Erfüllung, welche jedoch durch ihre Ausübung oder Anwendung eine neuerliche innere Leere begünstigt – wie beispielsweise die Promiskuität – eruiert werden. So fühlten sich die Probanden im permanenten Wechsel von Partnern für den Geschlechtsverkehr zwar aufgehoben, insofern sie die Praxis in einer gewissen Regelmässigkeit ausüben konnten – vermissten aber stark das verlässliche Eingebundensein in eine Gruppe, die Nähe und Integrität von Freunden. Eine besonders hohe Intensität der Erfüllung durch promiskuitives Handeln, wie auch ein intensives Beklagen einen festen Freundeskreis zu vermissen, wurde ausschliesslich von weiblichen Befragungsteilnehmern (58%

der Studienteilnehmer welche Promiskuität ausleben, waren weiblich) berichtet.

Mittels des Fragebogens wurden auch Daten zu einem möglichen Suchtmittelkonsum der Befragten erhoben. Die Ergebnisse zeigten, dass 59% der Studienteilnehmer Konsumenten von einem oder mehreren Stoffen waren.

Einen weiteren Aspekt könnte der Konsums von Computer- und Konsolenspielen oder elektronischer Medien allgemein darstellen. Würde beispielsweise ein Proband über die Dauer von mindestens zwei Wochen an mehr als acht Stunden am Tag Computerspiele verwenden, wäre ein Ansatz für ein pathologisches Verhalten aufgezeigt. Würde jedoch ein Studienteilnehmer lediglich eine Stunde pro Tag Computerspiele anwenden, dürfte nicht von einer Pathologie, sondern müsste vielmehr von einer möglichen heilsamen Copingstrategie ausgegangen werden.

Die durch die Erhebung zutage getretene Spiritualität (47,3% finden Sinn in der Spiritualität), welche bereits von anderen Fachleuten aufgezeigt (Huguelet, 2006; Borras, 2007; Lung-Cheng Huang, 2011) und ebenfalls von Viktor Frankl postuliert wurde (1972), darf und soll sogar zum Anlass genommen werden, dem Bedürfnis schizophrener Patienten nach derselben verstärkt nachzukommen. Dies selbstverständlich nur dort, wo es Praktikern aufgrund eines persönlichen Bezugs möglich ist.

Bei diesem Artikel handelt es sich um eine zusammenfassende Abschrift. Für ausführliche Angaben kontaktieren Sie mich gerne alexander.haus@sela.ch



«HUMOR, KÜNSTLERISCHE AKTIVITÄTEN UND DAS AUSLEBEN EINER RELIGION SCHEINEN HILFREICH UND NÜTZLICH ZU SEIN.»

Kurse und Gesprächsgruppen

Detaillierte Angaben finden Sie auf unserer Website info@sela.ch, wo Sie sich auch anmelden können.

KURS 1816

«Christ & Führung»

Daten: 7.11./14.11./21.11./28.11.2018

Jeweils 19.30 – 21.30 Uhr

Leitung: Alexander Haus

Kosten: 200 Fr.

Anmeldeschluss: 30. Oktober 2018

GESPRÄCHSGRUPPE 1817

Abbruch und Neuanfang

Daten: 19.11./26.11./3.12./10.12.2018

Jeweils 19.30 – 21.30 Uhr

Leitung: Pfr. Theddy Probst, D.Min.

Kosten: 100 Fr.

Anmeldeschluss: 9. November 2018

GESPRÄCHSGRUPPE 1818

«4 Blickwinkel»

Daten: 5.12./12.12./19.12.2018/9.1.2019

Jeweils 19.30 – 21.30 Uhr

Leitung: Alexander Haus

Kosten: 100 Fr.

Anmeldeschluss: 21. November 2018

KURS 1901

Wege zur Lösung von Konflikten

Daten: 10.1./17.1./31.1./14.2.2019

Jeweils 19.30 – 21.30 Uhr

Leitung: Pfr. Theddy Probst, D.Min.

Kosten: 200 Fr.

Anmeldeschluss: 21. Dezember 2018

GESPRÄCHSGRUPPE 1902

«Ich darf Angst haben»

Daten: 23.1./30.1./6.2./13.2.2019

Jeweils 19.30 – 21.30 Uhr

Leitung: Alexander Haus

Kosten: 100 Fr.

Anmeldeschluss: 7. Januar 2019

TEAM DER BERATUNGSSTELLE SELA

info@sela.ch, 062 823 10 04



Pfr. Theddy Probst, VDM, D. Min., theddy.probst@sela.ch

1984 Doctor of Ministry in Counseling, Westminster Theological Seminary, Philadelphia USA

1979-2011 Pfarrer in Bern, Aarau und Zürich

1987-2004 Dozent für Seelsorge und Psychologie

2002-2011 Führungsaufgaben als Vorstandsmitglied des reformierten Stadtverbandes

der Stadt Zürich und in verschiedenen diakonischen Werken

Seit 2011 Pfarrer der Reformierten Kirchgemeinde Wildberg (70%)

Seit 1994 Berater und Leiter der Sela



Andrea Schweiher, andrea.schweiher@sela.ch

1998 Hochbauzeichnerin

2006 Berufsmatura, AKAD Bern

2009 Bachelor of Arts and Christian Education B.A.C.E, Chrischona

2009-2015 Pastorin und Gemeindepädagogin

2011-2017 Studium Master of Theology, IGW

Seit 2015 Maklerin HEV Aargau

2019 Betrieblicher Mentor mit eid. FA/CAS Coaching

Seit 2018 Beraterin der Sela



Pfrn. Susanne Ziegler, lic. theol, VDM, susanne.ziegler@sela.ch

1990 Lizentiat in Theologie, Studium in Tübingen, Jerusalem und Bern

1992-1998 Pfarrerin in Port und Bellmund BE

1993 Diplom Seelsorge im Straf- und Massnahmenvollzug, Universität Bern

Seit 1998 Pfarrerin der reformierten Kirchgemeinde Lenzburg-Hendschiken AG

2008 Zertifikat in Schicksalsanalytischer Beratung und Therapie SGST, Szondi-Institut, Zürich

Seit 2016 im Team der Sela



Alexander Haus, alexander.haus@sela.ch

1997-1999 Certificates in Church Ministries, European Theological Seminary

and in Discipleship Training, University of the Nations

2002-2008 Produktmanager und Wertschriftenhändler bei einer Schweizer Bank

2005/2008 Trainer für das Persolog Persönlichkeitsprofil (DISG), Berater für PST-R

2006-2012 Freiberuflicher Berater und Coach

2009 Diplomierter Lebens- und Sozialberater BTS

2018 Diplomierter Logotherapeutischer Berater NDS HF

Seit 2013 Berater der Sela



Beat Reichenbach, beat.reichenbach@sela.ch

2001 Automechaniker

2003 Berufsmaturität GBI Thun

2007 Bachelor of Arts in Theology, Middlesex University/Chrischona

2009-2012 Pastor, Weingarten

2013-2016 Seminarassistent Diakonieverband Ländli, Oberägeri

Seit 2017 Sozialdiakon, ref. Kirchgemeinde Niederhasli-Niederglatt

2016-2019 Ausbildung Pastoraltherapeut (ISA, Ettlingen D)

Seit 2018 im Team der Sela



IMPRESSUM STIFTUNG SELA

Herausgeber Sela, Stiftung für Seelsorge, christliche Lebensberatung und Ausbildung, Rathausgasse 2, 5000 Aarau, Telefon 062 823 10 04, E-Mail info@sela.ch, sela.ch, facebook.com/sela.beratung

Bankverbindung Clientis Sparkasse Oftringen, 4665 Oftringen, PC-Nr. 30-38149-0 (zu Gunsten der Stiftung Sela), IBAN Nr. CH55 0642 8016 3200 94710

Redaktion Theddy Probst; **Lektorat** Beat Amrein; **Gestaltung** Frédéric Giger; **Versand** Versandteam

Erscheinungsweise 3x pro Jahr; **Nächste Ausgabe** Januar 2019; **Fotografie** 1, 6: Unsplash; 7: Pixabay

Die Stiftung Sela ist eine gemeinnützige Stiftung.
Spenden für die Sela sind steuernabzugsberechtigt.

Die Stiftung Sela hat den Ehrenkodex unterzeichnet.

